

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12 - часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю
 Директор МБОУ
 Г. Астрахани
 "СОШ №61"



М. А. Акимова
 Приказ от № 01-02-87

Неделя 1
 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	3,5	4,6	35,4	150,3	№179
	Какао с молоком	150	3,1	2,6	13	89,1	№43
II завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	30/6/8	3,78	8,4	13	180	№2
	Сок+печенье	100/20	1,37	3,34	16	141,4	№418№66
Обед	Салат из сол.огурцы/свежих огурцов	50	0,45/0,4	3,65/0,05	1,42/0,85	40,38/5,5	№44№13
	Суп гороховый с картофелем	150	4,38	5,05	16,8	132	№102
	Макаронные изделия (отварные)	120	2,6	4,43	9	67,3	№204
	Гуляш из отварной говядины	60 / 30	10,31	8,15	2,62	125	№152
	Напиток из шиповника	180	0,36	0,18	14,4	78,3	№398
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	№148
	котлеты рыбные с соусом	60 / 30	7,98	4,72	3,12	87	№248
Уплотненный полдник с включением блюда ужина	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	15,1	77,6	№321
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	№147
	Яблоко/Груша	100/100	0,35/0,48	0/0,36	9,91/12	41,04/55	№368№26
Итого за день:	Кисель	150	0	0	14,7	74,6	№376
			42,93	45,4	177,22	1402,1	

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12 - часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю
 Директор МБОУ г.
 Астрахани "СОШ
 №61"
 М. А. Акимова



Приказ от _____ № _____

Неделя 2 День 1	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак		Каша рисовая (молочная)	150	4,6	5,8	30,5	146	№190
		Какао с молоком	150	3,1	2,6	13	89,1	№43
		Бутерброд с маслом,сыром	30./6/9	3,78	8,4	13	180	№2
II завтрак		Сок+печенье	100/20	1,37	3,52	25,26	141,4	№418/№66
		Салат из зел. Горошка/св.помидор	40/40	1,19/0,45	2,07/2,47	2,5/1,88	33,44/31,64	№10№14
Обед		Борщ с капустой и картофелем	150	3,36	8,1	7,75	98,6	№76
		Жаркое по домашнему	150	8,03	9,23	24	217	№226
		Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	№431
		Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	№148
		Сырники из творога	140	9,27	8,3	21	186	№245
		Суп молочный с макаронами	150	3,62	3,98	4,09	93,5	№91
Уплотненный полдник с включением блюд ужина		Яблоко/Апельсин	100/100	0,35/0,42	0/0,14	9,91/6,075	41,04	№91№391
		Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	№147
		Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	№96№97
Итого за день:				40,86	50,65	184,68	1423,74	

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12
- часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю
Директор МБОУ
г. Астрахани
"СОШ №61"
М. А. Акимова



Приказ от _____ № _____

1 неделя 2-3 года

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
I завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5	7,2	18,3	№189
	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,96	№54
	Бутерброд с маслом,сыром	30./6/8	3,78	8,4	13	№2
II завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	№401
	Винегрет/помидоры свежие	40/40	0,53/0,67	2,4/3,71	3,3/2,83	№45/№14
Обед	Суп картофельный с макарон.издел.	150	2,4	2,07	20,92	№103
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	12,6	14,25	13,35	№77
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	№431
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	№148
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	№458
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Яблоко/Груша	100/100	0,35/0,48	0/0,36	9,91\12	№25
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	№147
Итого за день:	Какао с молоком	150	3,1	2,6	13	№43
			46,37	46,38	161,89	1388,57

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12 - часовым пребыванием в дошкольных группах



неделя 2

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	3,23	4,8	32,1	157,7	№177
	Какао с молоком	180	3,1	2,6	13	89,1	№43
	Бутерброд с маслом	30./6	1,62	3,6	12	107,9	№1
II завтрак	кефир + печенье	150/20	5,05	5,74	14,17	168,4	№401N№66
	салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,5	3,4	29,01	№35
Обед	Рассольник на мясном бульоне	150	3,38	2,95	10,18	95,74	№82
	Плов из говядины	200	9,01	12,78	5,39	287	№304
	Напиток из шиповника	180	0,36	0,18	14,4	78,3	№148
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	№398
	Котлеты рыбные	60	7,98	4,72	3,12	87	№248
Уплотненный	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	№321
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	№147
	чай с лимоном	150	0,18	0,09	9,9	37,2	№391
	Яблоко/Апельсин	100	0,35/0,42	0/0,14	9,91/6,075	41,04	№96N№97
Итого за день:			40,79	44,54	164,39	1433,79	

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12 - часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю
 Директор МБОУ г.
 Астрахани "СОШ
 №61"



М. А. Акимова
 Приказ от _____ № _____

Неделя 2
 День 3
 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Омлет натуральный.	150	9,7	10,04	1,14	149	№214
	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,96	83,85	№54
	Бутерброд с маслом,сыром	30./6./9	3,78	8,4	13	180	№2
II завтрак	Сок+печенье	100/20	1,37	3,52	25,22	141,4	№418№66
	салат из кукурузы/свеж помидоры	40	1,15/0,45	2,47/2,47	3,21/1,88	39,72/31,64	№12№14
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	5,33	18,5	205	№81
	Капуста тушеная с мясом	150	5,02	4,8	13,6	142	№230
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	№431
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	№148
	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150/20	14,48	12,25	29,00	275,20	№225
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	№391
	хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	№25
	яблоко/Груша						№147
Итого за День:	Конд.издел(Вафли)	150					№368№26
			43,52	47,06	158,50	1407,55	

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12
- часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю
Директор МБОУ
г.-Астрахани
"СОШ №61"
М. А. Акимова



Приказ от _____ № _____

1 неделя 2-3 года

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	№228
	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,96	83,85	№54
	Бутерброд с маслом,сыром	30./6/8	3,78	8.04.	13	180	№2
II завтрак	Сок+печенье	100	1,37	3,34	24,62	141,4	№38№66
	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,5	3,4	29,01	№35
Обед	Суп с клецками на курином бул.	150	3,83	3,84	15,48	100,81	№47
	Соус томат.с маслом.сливоч.	20	1,4	1,12	3	20,4	№366
	Каша рисовая (для гарнира)	150	3	3,6	35	167	№176
	Птица тушеная в соусе с овощами	60	5,32	6,5	0,7	56	№302
	напиток из шиповника	180	0,36	0,18	14,4	78,3	№398
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	№148
	Котлета рыбная(лето), сельдь (зима)	60/20	7,98	7,32	3,12	87	№248№27
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Картофельное пюре	150	3,1	4,95	22,65	116,4	№321
	Чай с лимоном	150	0,18	0,09	9,9.	37,2	№391
	Яблоко/Апельсин	100	0,35/0,42	0/0,14	9,91/6,075	41,04	№368№97
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,36	12,48	59,4	№147
Итого за день:			42,89	43,93	176,25	1377,21	

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12
- часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю

Директор МБОУ

г. Астрахани

"СОШ №61"

М. А. Акимова

Приказ от _____ № _____



1 неделя 2-3 года

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша манная молочная	150	3,42	6,72	14,01	102	№189
	Какао на молоке	150	3,1	2,6	13	180	№043
	Бутерброд с маслом	30./6	1,62	3,6	12	107,9	№1
II завтрак	Ряженка	150	5,01	3,75	6,39	91	№038
Обед	Салат из зеленого горошка/огурцы свеж.	40/40	1,19/0,45	2,07/3,65	2,5/1,42	33,44/40,38	№10№13
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,26	6,01	14,65	57,3	№67
	Каша вязкая (гречневая)	130	4,18	3,85	60,01	200,9	№171
	Бефстроганов говяжий	60	12,38	12,43	3,89	180,66	№278
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	№431
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	№148
	Пудинг из творога со стущ.молоком	150	14,48	12,25	29	275,2	№225
	Чай с молоком	150	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	№147
	Яблоко/Апельсин	100/100	0,35/0,42	0/0,14	9,91/6,075	41,04/30	№368№97
Итого за день:			50,40	53,44	205,53	1474,86	

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12 - часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю
Директор МБОУ г.
Астрахани "СОШ
№61"

М. А. Акимова

Приказ от № _____



неделя 2 2-3 года

День 4

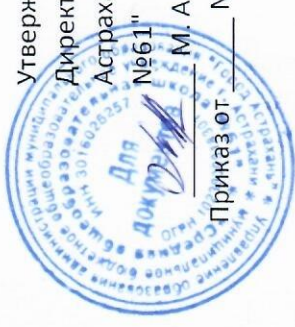
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша манная молочная	150	3,42	6,75	14,01	102	№189
	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,96	83,85	№54
	Бутерброд с маслом	30.июн	1,62	3,6	12	107,9	№1
II завтрак	Ряженка	150	5,01	3,75	6,39	91	№38
	Салат из кваш.капусты/ свеж.помидоры	30	0,48	1,47	3,3	28,5	№47/№14
	Суп карт. На курином бульоне	150	9,1	4,8	18,00	184,4	№77
	Птица отварная в соусе	75	15,83	10,2	0	154,69	№637
Обед	Каша рисовая вязкая	100	2	2,4	20	127,7	№177
	Соус сметанный	20	0,4	1,2	1,5	17,6	№350
	Компот из шиповника	180	0,36	0,18	14,4	78,3	№398
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	№148
	Салат из картофеля с зелен.горошком	120	2,36	6,28	11,72	113,04	№25
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная	60	7,98	4,72	3,12	87	№245
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	№391
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	№147
	Яблоко/Груша	100	0,35/0,56	0/0,48	9,91/13	72	№368/№26
Итого за день:			54,56	48,07	150,38	1424,18	

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12 - часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю
 Директор МБОУ г.
 Астрахани "СОШ
 №61"

М. А. Акимова

Приказ от _____ № _____



Неделя 2 2-3 года

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша вязкая (гречневая)	150	7,51	8,34	30,44	227	№177
	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,96	83,85	№54
	Бутерброд с маслом, сыром	30/6./8	3,78	8,4	13	180	№2
II завтрак	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	№418
Обед	Салат из кукурузы/ свеж.огурцы	40	1,5/0,45	2,47/2,47	3,21/1,88	39,72/31,64	№12
	Суп рисовый на говяж.бульоне	200	7,18	2,94	11,76	102,26	№204
	Картофельное пюре	100	3,1	4,95	22,65	116,4	№321
	Катлета,биточки рубленные	60	9,31	7,068	9,642	139,002	№282
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	№431
	Хлеб ржаной	40	1,44	3,6	12,48	59,4	№148
	"Гребешок" из дрожжевого теста (булочка)	70	6,42	9,88	35,21	255,50	№462
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Молоко кипяченое	150	апр.58	4,08	7,58	85	№400
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	№147
	Яблоко/Апельсин	100/100	0,35/0,42	0/0,42	9,91/6,075	41,04/30	№368/№97
Итого за день:		21319,42	51,73	190,02	1430,91		

Примерное 10 дневное меню для детей 2-3 года с 12
- часовым пребыванием в дошкольных группах

Утверждаю
Директор МБОУ
г. Астрахани
"СОШ №61"



М. А. Акимова

Приказ от _____ № _____

1 неделя 2-3 года

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	3,21	7,6	19,5	166	№190
	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,96	83,85	№54
	Бутерброд с маслом	30./6	1,62	3,6	12	107,9	№1
II завтрак	Сок+печенье	100	1,37	3,04	25,22	141,4	№418№14
	Салат из моркови/св.помидоры	40/40	0,5\0,67	0,04\3,71	4,64\2,83	20,92\47,46	№41№14
Обед	Суп свекольный со сметаной	180	1,5	3,6	10,2	79,02	№58
	Бефстроганов из печени	60	9,27	5,7	17	176	№748
	Пюре картофельное	150	3,1	4,95	22,65	116,4	№321
	Компот из шиповника	180	0,36	0,18	14,4	78,3	№398
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	№148
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	№204
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	№400
	Хлеб пшеничный Яблоко	30 100	2,01 0,35	0,27 0	11,6 9,91	79,6 41,04	№147 3368
Итого за день:		40,47	45,39	197,21	1431,91		